



MARIOŁA PARUZEL-CZACHURA
UNIwersytet Śląski

PSYCHOTERAPIA GESTALT I JEJ ONTOLOGICZNE ŹRÓDŁA

Gestalt jest filozofią, która próbuje pozostawać w zgodzie i harmonii z wszechświatem, z tym, co jest¹.

Petruska Clarkson, Jennifer Mackewn

Każda szkoła psychoterapeutyczna zakłada pewne spojrzenie nie tylko na człowieka, ale i na świat, w którym żyje, choć nie zawsze poglądy te są werbalizowane przez twórców i praktyków. Psychoterapia Gestalt, jako nurt terapeutyczny popularny nie tylko w Polsce, wciąż wymaga teoretycznego opracowania, na co wskazuje wielu jej badaczy. Szkoła ta może zainteresować nie tylko psychologów i psychoterapeutów, lecz również filozofów ze względu na to, iż u swych źródeł zawiera wiele filozoficznych poglądów. Podkreślał to jej założyciel Fritz Perls², który głosił, że chce połączyć teorie filozoficzne z praktyką, „wprowadzić żywą teorię, która sprawdza się i jednocześnie nie kosztuje” [Perls 2002, 126]. O tym, iż jest to możliwe, świadczą jego sukcesy terapeutyczne.

Artykuł ten stanowi próbę opisu ontologicznych podwalin Gestaltu³. Gdyby opisać ontologię Gestaltu za pomocą filozoficznych

¹ [Clarkson, Mackewn 2008, 80].

² Za innych twórców uznaje się żonę Perlsa Laurę Posner, Paula Goodmana i Ralpa Hefferline’a. Clarkson, Mackewn [2008] uznali, że największy wpływ na nurt Gestalt miał (oprócz Perlsa) Goodman, z kolei Hefferline był tylko członkiem grupy szkoleniowo-terapeutycznej. Hefferline był pacjentem Perlsa, a później jego przyjacielem.

³ Nawiązując do myśli Heideggera, można stwierdzić, że Gestalt skupiony jest bardziej na kategorii bycia, a nie bytu. Heidegger krytykował klasyczną myśl filozoficzną Platona i Arystotelesa za skoncentrowanie się na pojęciu bytu, ważniejsze bowiem według niego było bycie bytu. Lorenc pisze o ugruntowaniu „bycia człowiekiem od strony bycia” [Lorenc 1998, 23] u Heideggera. Poznanie tej prawdy wymaga głębokiej refleksji i siły. Jak komentuje Lorenc, według Heideggera, istotne jest dokonanie

haseł kluczowych, z pewnością znalazłyby się tu pojęcia takie jak holizm, monizm, harmonia przeciwieństw, proces, cykliczność, terażniejszość i paradoksalna teoria zmiany.

Holizm

Jak stwierdza Latner, „terapia Gestalt zaczyna się od natury” [Latner 1986, 10], tę zaś Perls ujmował z perspektywy holistycznej, całościowej. Perls stał także raczej po stronie subiektywizmu i empiryzmu. Subiektywizm przejawiał się w rozpoczęciu pracy nad świadomością, skierowaniu się do wnętrza jednostki. Poglądy Fritza na naturę świata były powiązane z rolą świadomości. Pisał on, że sama „rzeczywistość jest niczym innym tylko sumą wszelkiej świadomości” [Perls 2002, 38]. Uważał również, że przede wszystkim dzięki zmysłom mamy możliwość poznania tego, co nas otacza. Fritz czerpał inspiracje z myśli Smutsa, twórcy *Holism and Evolution* [1926]. Redukcjonizm głosi, że całość może być sprowadzona do jej fundamentalnych części. Holizm sprzeciwia się temu stanowisku. Samą ideę przewagi całości nad sumą części można odnaleźć już w *Metafizyce* Arystotelesa czy hellenistycznej szkole stoików, gdzie „pierwsze praktyczne ćwiczenie fizyki będzie polegało na uznaniu się za część Całości” [Hadot 2000, 181]. Jak wyjaśnia Żłobicki [2008], holizm u Smutsa opierał się na trzech założeniach. Filozof uważał, że w doświadczeniu świata uczestniczą wszystkie zmysły. Doświadczenie to ma zawsze charakter całościowy, jest to wyraz porządku świata. Według Żłobickiego, dobrze oddaje istotę holizmu gestaltowska metafora róży. Żaden z elementów kwiatu, ani kolce, ani płatki, nie oddadzą tego, czym jest róża jako całość. Dopiero holistyczne doświadczenie róży pozwoli nam dostrzec jej piękno i wyjątkowość.

Poglądy holistyczne pojawiały się w filozofii Spinozy [por. Huenemann 2008, 41], Hegla [por. Westphal 1992, 79-81; Stern 1990,

zmiany bycia w świecie, a więc odmiana swojego dotychczasowego przebywania. O człowieczeństwie świadczy więc to, jak blisko mu do bycia. Stąd też ważną kategorią w myśli filozofa jest troska o bycie. Podobnie jak Heideggera, tak i Perlsa interesował najbardziej byt ludzki, Dasein, zwany jestestwem. Pytanie o sens bycia i odnalezienie go według Perlsa jest także istotnym elementem terapii. Według Heideggera, jestestwo odnosi się do własnego bycia, czyli egzystencji. Wątki egzystencjalne są także widoczne w podejściu Gestalt.

42-104] czy Husserla [por. Esfield 2001, 7]⁴. Holistycznie ujmował też człowieka Jaspers, który opisywał jednostkę jako element całości, wspólnoty. Samoświadomość jest bowiem tylko możliwa wtedy, kiedy odnosimy się do czegoś poza nami, a więc ludzi i świata. Prawidłowym środkiem komunikacji ze światem jest komunikacja egzystencjalna, będąca przejawem pełnego zaangażowania podmiotu. Jaspers pisał o tajemnicy współobecności ludzi, którzy poprzez odniesienie do transcendencji stają się sobie bliżsi. Nie jest jednak tak, że to społeczeństwo kształtuje człowieka. Według filozofa, jesteśmy wolni i tworzymy siebie samotnie, ale podczas tego procesu nie możemy pomijać większej całości, jaką jest rzeczywistość. Rudziński [1978], wyjaśniając myśl Jaspersa, pisze, iż od samotnej, niepowtarzalnej jednostki droga wiedzie ku drugiej osobie, oczywiście tylko w przypadku autentycznego kontaktu egzystencjalnego. Holistyczność w filozofii Merleau-Ponty'ego opisują z kolei Smolec i Kincel [2007]. Według autorów, jej przejawem jest połączenie świadomości z ciałem.

Oprócz wpływu filozoficznych nurtów na psychoterapię Gestalt widoczne są także oddziaływania działalności Wertheimera, Goldsteina⁵, Koffki i Lewina, czyli naukowców związanych z psychologią Gestalt (która była inspiracją dla powstania nazwy psychoterapii Gestalt). Nurt ten określany był także formizmem i konfiguracjonizmem. Perls czytał niektóre pisma psychologów Gestalt, był także asystentem u Goldsteina. Teoria pola, opracowana na podstawie doświadczeń na polu magnetycznym w fizyce, głosi, że dopiero spostrzegając całość, możemy nadać sens jej elementom. Całość będąca czymś więcej niż sumą części jest także tłem, które pozwala zrozumieć element horyzontu. Warto w tym miejscu przytoczyć pogląd Hegla za interpretatorem Schnädelbachem:

To, że całość jest czymś więcej niż sumą swoich części, stanie się problematyczne dopiero wtedy, kiedy przymniemy, że całość ta istnieje jako niezależna istotność (*Entität*) obok, a nawet wcześniej niż części: jako wieczne prawo przyrody, jako żywotna siła [Schnädelbach 2006, 11].

⁴ Popularnym pojęciem u Husserla było *Lebenswelt*, świat przeżywany, które zostało przejęte od niego m.in. przez Merleau-Ponty'ego. *Lebenswelt* jest zdeterminowany społecznie, ale i całościowy.

⁵ Goldstein określał siebie jako psychologa holistycznego częściej niż psychologa postaci [Smolec, Kincel 2007, 63].

Badając więc jakieś zjawisko w psychologii Gestalt, musimy patrzeć na nie z szerszej perspektywy, a nie na jego poszczególne składniki. Dane elementy wpływają nawzajem na siebie, ale także warunkuje je całość. Według Lewina, człowiek jest elementem swojego pola, jakim jest jego otoczenie. Dla Parletta teoria pola charakteryzuje się zasadą organizacji (należy dostrzegać całość pewnej sytuacji), współczesności (aktualne pole wpływa na nasze doświadczenia), niepowtarzalności (pole każdego człowieka jest wyjątkowe), zmieniającego się procesu (wszystko jest procesem, nie ma nic stałego) i zasadą możliwego znaczenia (każdy element pola jest istotny dla zrozumienia całości). Krytykę teorii pola przedstawiają Smolec i Kincel [Smolec, Kincel 2007, 59-61].

Perlsa interesowała najbardziej koncepcja niedokończonej sytuacji z teorii psychologii Gestalt. Twierdził on, że nie był to główny punkt zainteresowań psychologów Gestalt, ale to właśnie ta teoria najbardziej go zainspirowała. Nawiązał do metafory alchemika, który, jako psycholog postaci, szuka złota, lecz Perls, jako uczeń, interesuje się produktem ubocznym — niepełnym gestalem.

Tak więc Gestalt głosi holistyczną naturę człowieka i Wszechświata, ścisłą zależność między jednostką a środowiskiem. Uważa się tu, iż człowiek, nastawiony nie tylko na to, co wewnętrzne, ale i zewnętrzne, wchodzi w relacje ze światem, gdyż „spontaniczna koncentracja jest kontaktem ze środowiskiem” [Perls, Hefferline, Goodman 1965, 63]. Kontakt ten jest niezbędny do zdrowego funkcjonowania, jest on po prostu rzeczywistością dla człowieka, jak uważali twórcy *Gestalt Therapy* [tamże, 73]. Nie jest on jednak łatwy do osiągnięcia, m.in. dlatego, że człowiek „zbudował sobie ścianę ze słów i myśli pomiędzy sobą i środowiskiem” [tamże, 78]. Podczas pracy terapeutycznej uwzględnia się więc osobę i jej środowisko rodzinne, kulturowe itd. O roli badania kontekstu kulturowego w antropologii filozoficznej pisze Zachariasz [1996]. Według autora *Antropotelizmu*, podmiot jest dany w ramach znaczeń, a nie jako byt sam w sobie. Pytając zatem o człowieka jako o całość, należy uwzględnić inne jestestwa. Celem psychoterapii z tej perspektywy jest holistyczna harmonia jednostki, która jest możliwa m.in. dzięki optymalnemu kontaktowi z otoczeniem.

Według Smolec i Kincela, holizm przejawia się na trzy różne sposoby w psychoterapii Gestalt. Po pierwsze, problemy ludzi są

całościowymi reakcjami organizmu na pewne potrzeby. Po drugie, wyizolowanie pewnej części i obserwacja całości organizmu jest pomocna w pracy z klientem. Po trzecie, to koncepcja figury i tła zaczerpnięta z psychologii postaci.

Warto wspomnieć o Bowmannie, który uważa, iż określanie Gestaltu mianem holistycznego powinno być odrzucone, m.in. ze względu na przestarzałość tego pojęcia oraz zbyt swobodną możliwość jego interpretacji, np. jest ono bezpodstawnie kojarzone z koncepcjami ezoterycznymi. Holizm sprawia, według autora, że Gestalt „został odsunięty od poważnych badań, z których się wywodzi ten naukowo-filozoficzny ruch” [Bowmann 2012, 36].

Monizm

Monizm przejawia się w Gestalcie głównie w odejściu od podziału na duszę i ciało. Fritz mówił o dualizmie jako o przesądzie, krytykując również filozofie Hegla i Marksa. Jak wyjaśnił, „jesteśmy jedną, całościową jednostką, ale mamy swobodę wyodrębniania wielu aspektów z tej całości” [Perls 2002, 15]. Chociaż pojęcie monizmu zostało wprowadzone dopiero przez Wolffa w XVIII wieku, to poglądy monistyczne głoszone już w czasach antycznych. Byt stanowi tu jedność, która w filozofii może oznaczać jedność materialną, duchową/spirytualną oraz połączenie dwóch pozostałych podejść, gdzie uznaje się jedność psychofizyczną. Materializm reprezentowali np. atomiści czy marksiści, którzy głosili pogląd o istnieniu tylko bytu materialnego. Spirytualizm wyznawali Berkeley i Hegel, którzy twierdzili, że istnieje tylko rzeczywistość duchowa. Z kolei podejście związane z jednością psychofizyczną reprezentowali stoicy, Spinoza czy Leibniz. Fritz zgadzał się z tym ostatnim ujęciem monizmu.

Harmonia jednostki, według Perlsa, przejawia się w uznaniu jedności doświadczeń fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych, niemożliwości zawieszenia jednego z tych aspektów, które stale są w nas obecne. Perls dostrzegł, że w człowieku istotna jest nie tylko sfera racjonalna, ale także i emocjonalna. We współczesnej cywilizacji panujący rozum doprowadził do upadku, zubożenia emocji. Coraz częściej ludzie mają problem z rozpoznawaniem swoich emocji, o czym świadczą liczne praktyki psychologiczne. Jedność w tej sferze dotyczy nie tyle uznania tożsamości rozumu i emocji, ile podkreślenia ich równorzędności. Terapeuta Ginger, ujmując holistycznie i monistycznie

człowieka, podkreśla wagę aż pięciu jego wymiarów: fizycznego, afektywnego, racjonalnego, społecznego i duchowego (tzw. pentagram Gingera) [Ginger 2004, 25].

Proces i harmonia przeciwieństw

W Gestalcie uznaje się heraklitowskie *pantha rei*, tzn. tezę, że wszystko podlega ciągłej przemianie. Fritz głosił zasadę zmieniającego się procesu, oznacza to, że nic nie trwa wiecznie, gdyż życie to proces. Podobne poglądy reprezentowali Plotyn, Hegel, Bergson, Peirce, Teilhard de Chardin czy Whitehead. Uważali oni, że świat nie jest, lecz staje się. Perls nawiązywał do myśli Heraklita, pisząc:

Wróciliśmy do presokratyka Heraklita, który stwierdził, że wszystko jest procesem, wszystko płynie [Clarkson, Mackewn 2008, 81].

Jak podaje Reale, Heraklit jako pierwszy dostrzegł ruchliwość, zmienność każdego elementu we wszechświecie. Filozof nawiązywał do płynącej rzeki, do której nigdy nie wejdziemy dwa razy, gdyż miejsce, do którego wchodzimy, jest tylko pozornie takie samo; tak naprawdę każdy kamień, woda przepływająca przez nie, są już inne. Co więcej, nawet gdyby rzeka była ta sama, to i tak my, doświadczeni przez życie od czasu poprzedniego do niej wejścia, zmieniliśmy się. Heraklit stwierdził, że „do tej samej rzeki wstępujemy i nie wstępujemy, jesteśmy i nie jesteśmy” [Reale 2000, tom 1, 94]. Próbując wyjaśnić tę myśl Reale pisze, że jeśli chcemy być tacy, jacy jesteśmy w danej chwili, to nie możemy już być tacy, jacy byliśmy w momencie wcześniejszym. Ponadto, jeśli chcemy zaistnieć w przyszłości, będziemy musieli nie być już tacy, jacy jesteśmy tu i teraz. Takie linearne pojęcie czasu jest jednak dalekie od koncepcji Perlsa, który uznał istnienie terażniejszości i zawierającej się w niej przeszłości oraz przyszłości.

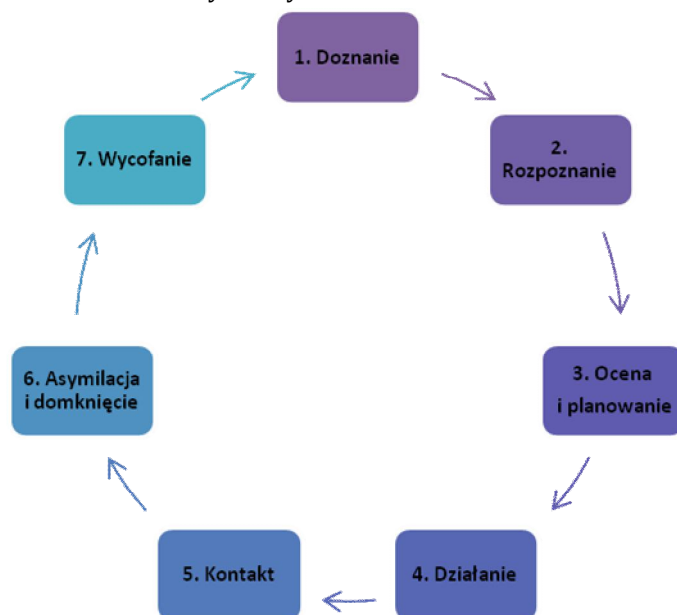
Heraklit twierdził także, że zmiana polega na przechodzeniu w stronę przeciwną, a więc rzeczywistość polega na walce przeciwieństw. Świat znajduje się w stanie ciągłej wojny, wszystko, co zimne, staje się ciepłe, co ciepłe, staje się zimne itd. Filozof zauważył w tej wojnie równowagę, a nawet tożsamość przeciwieństw. Wątki te pojawiają się również w Gestalcie, który nawiązuje do słynnego podziału na *yin* i *yang* w filozofii Wschodu. Uznaje się tu, iż każda jakość ma swoją przeciwną stronę, przykładowo istnieje Sokrates głupi i Sokrates mądry, piękny i

brzydki itd. Człowiek, jako całość, zawiera w sobie wszystkie te przeciwieństwa, czasem jednak ich nie dostrzega i opisuje siebie tylko przez pryzmat jednej strony. Taką sytuację terapeuta określa jako chorobę. Wyparcie pewnych swoich cech najczęściej jest zjawiskiem nieuświadomionym. W każdym z nas istnieją dwa przeciwieństwa, które Perls nazywał „Panem” (*topdog*) i „poddanym” (*underdog*). „Pan” zawiera w sobie różne nakazy, powinności, których „poddany”, tłumiąc swoją spontaniczność, powinien przestrzegać. *Topdog* jest sprawiedliwy, ale także autorytarny oraz wymierzający surowe kary. Ta część stwierdza, że coś powinno być zrobione w taki a taki sposób itp. *Underdog* pełni rolę odbiorcy i niewolnika, chociaż nie boi się czasem wyrażać swoich opinii, co prowadzi do konfliktu. Perls określił te części jako dwóch klaunów, którzy na niemej scenie wewnątrz jednostki odgrywają dziwaczne role. Twierdził, że przeciwieństwa wzajemnie się warunkują i nie mogłyby bez siebie istnieć, tym samym odmiennosc miała dla niego charakter holistyczny i egzystencjalny.

Cykliczność

Ontologia Gestaltu obejmuje także pogląd, że każdy żywy organizm cechuje się zdolnością do samoregulacji. Homeostaza ta jest samoistna. Organizmy dążą do zaspokojenia potrzeb, aczkolwiek często to od środowiska zależy, czy ich działanie odniesie skutek. Każdy organizm w procesie samoregulacji przechodzi przez określony cykl, na który składają się: stan spoczynku, pojawienie się czynnika zakłócającego, tworzenie rzeczywistości, reakcja na sytuację, obniżenie napięcia oraz stan równowagi. W Gestalcie widoczna jest cykliczność na wielu różnych poziomach zachowań, emocji i myśli. Jej najbardziej znanym przykładem jest słynny cykl doświadczenia, rozwijany przez Zinkera [Zinker 1991, 88].

Rys. 1. Cykl doświadczenia⁶



Zinker rozbudował poglądy Perlsa na stadialność naszego doświadczenia. Twierdził on, że nasze przeżycia można podzielić na siedem etapów. Pierwszym stadium jest doznanie, które polega na odbiorze bodźca ze środowiska lub naszego ciała (np. hałas). Kolejno dochodzi do stadium rozpoznania, kiedy doznanie jest uświadomioną figurą (ktoś puka do drzwi). Trzecie stadium to ocena i planowanie (decyzja o otwarciu drzwi). Następnie dochodzi do działania (otwarcie drzwi) oraz kontaktu (spotkanie z listonoszem). Stadium szóste to asymilacja i domknięcie (odebranie poczty, zamknięcie drzwi). Ostatnie stadium to wycofanie, a więc moment, w którym nasza figura staje się tłem. Po tym etapie następuje stan „płodnej próżni”, jak nazywał go Perls. Cykl może trwać kilka sekund lub wiele lat. W naszym życiu stale jesteśmy w jakiś cyklach, ale — co istotne — nie kończą się one powrotem do punktu wyjścia.

Podobny sposób myślenia odnajdujemy w filozofii starożytnej, na przykład u Anaksymandra, Anaksymenesa, Heraklita i Demokryta. Także w platońskim *Timajosie* mamy pojęcia ruchu po kole, przeobrażenia wszystkich rzeczy i cykliczności świata. Kategorię krążenia *vicissitudo* odnajdujemy również w fizyce Arystotelesa i u

⁶ Za: [Sills, Fish, Lapworth 1999, 56]. Większość książek mówi o tzw. cyklu Zinkera, Mann podaje, iż jest to cykl Clarksona [Mann 2011, 39].

neoplatoników. Można również dostrzec istotną rolę cykliczności w *dharmie* Buddy (koło egzystencji i proces reinkarnacji). W czasach nowożytnych filozofia Bruna została poświęcona pojęciu kołowrotu. Wydaje się, że jest najbliższa poglądom wyznawanym w Gestalcie. Głównym źródłem inspiracji dla Bruna był Lukrecjusz, który twierdził, iż wszystko zachodzi w określony sposób według porządku praw przyrody. Poprzednikiem idei *vicissitudo*, służącej do wyjaśniania zjawisk poprzez rządzące nimi prawo, czyli *rerum vicissitudinis lex*, był też Capece. Przed Brunem kategorią kołowrotu posługiwał się ponadto Francuz Louis Le Roy. Bruna interesowała także kombinatoryka Archytasa z Taranto oraz pitagorejska teoria powrotu, według której wszystkie możliwe kombinacje wyczerpują się w ciągu 760 tysięcy lat, gdy całość dojdzie do punktu wyjścia i rozpocznie się od nowa. Bardzo ważną różnicą między starożytnym poglądem na cykliczność świata a koncepcją Bruna jest fakt, iż Iordanus nie pojmował kołowrotu jako cyklicznego powrotu tych samych zjawisk, według niego bowiem powracają tylko podobne zjawiska. Faktycznie ruch dokonuje się nie po kole, lecz spirali, gdzie możliwy jest postęp. Myśliciel próbował łączyć teorie kołowrotu z postępem, jednakże — jak stwierdził Nowicki — pozostał tylko „filozofem kołowrotu” [Nowicki 1979, 83], a dopiero Panini zbudował teorię świata niedokończonego, w którym pojawiają się pewne nowości. Tak więc Bruno doszedł do nowego pojęcia „porządku” jako obiektywnej prawidłowości, będącej w nieustannym ruchu, dynamicznego uporządkowania zjawisk w czasie, po sobie. W swych poszukiwaniach odpowiedniego wyrażenia owego porządku trafił na spopularyzowane przez Le Roya słowo *vicissitudo*. Służyło ono do wyjaśniania zjawisk poprzez „prawo kołowrotu rzeczy”. Kołowrót powstaje z połączenia porządku, ruchu, następstwa i zmiany. Juśkiewicz [2003] sądzi, że lepszym tłumaczeniem jest pojęcie „przemiany” zamiast „kołowrotu”, Ciliberto [2000] używa tu słowa *ruota*. Prawo kołowrotu polega na tym, że „wszystko powstaje ze wszystkiego” — *omnia fiant ex omnibus* [Bruno 1879-1891, 372]. Jak pisał Iordanus:

W pewnym nieustannym przepływie od wszystkiego może być dokonane przejście ku wszystkiemu [Bruno 1879-1891, 691].

Juśkiewicz zauważa, że chodzi o potencjalne, a nie aktualne ujawnienie się wszystkiego we wszystkim.

Według Bruna, wszystko, co dzieje się we Wszechświecie, staje się dzięki wielorakim rotacjom tarcz Lullusa. Wszechświat to potężny, ogromny mechanizm, w którym nieustannie kręcą się tarcze. Elementy uniwersum powstają w sposób naturalny, więc niepotrzebny jest Stwórca. To „prawo kołowrotu” jest Stwórcą świata. Wydaje się, że podobne rotacje kół (cykle doświadczenia) są odkrywane i odczytywane podczas terapii, najważniejsze elementy z terminologii Bruna są po prostu figurami u Perlsa. Ciekawe jest to, że Iordanus stosował krążenie *vicissitudo* nie tylko do przyrody, ale i społeczeństwa ludzkiego [por. Bruno 1955, 7].

W każdej rotacji może dojść do zaburzeń. W Gestaltcie, w wypadku niedokończenia cyklu, mówi się o niedokończonej sprawie, niedomknięciu postaci. Wyróżnia się tu wiele rodzajów zakłóceń cyklu, a wśród nich najbardziej znane to: desensytyzacja, defleksja, introjeksja, projekcja, retrofleksja, egotyzm i konfluencja. Mogą one wystąpić na każdym etapie naszego doświadczenia. Sills, Fish i Lapworth [1999] twierdzą, że nie powinny być traktowane jako byty absolutne, ale pewne metafory. Mechanizm **desensytyzacji** wyjaśnia, że czasami jednostka nie odczuwa świata, zaburzone są jej pojedyncze lub wszystkie zmysły. Efektem tego jest odcięcie się od bodźców świata zewnętrznego i wewnętrznego lub nadwrażliwość na nie. **Defleksja** to odcinanie się od swoich myśli, kierowanie energii w inną stronę. **Introjeksja** jest przyjęciem od otoczenia różnego rodzaju nieuświadomionych powinności. Reguły te są przekazywane najczęściej w dzieciństwie. Z kolei **projekcja** polega na przeniesieniu pewnych osobistych cech na otoczenie, na przykład inną osobę. **Retrofleksja** ma miejsce, gdy zamiast na zewnątrz, kierujemy swą energię na siebie, kiedy nie wyrażamy pewnych uczuć, nie wypowiadamy myśli, nie działamy. Jak wyznał Perls w swej autobiografii [2002], pojęcie to nawiązuje do związku „ja” z „ja” u Kierkegaarda. **Egotyzm** jest koncentracją na sobie, ale z perspektywy innej osoby. **Konfluencja** z kolei to stopienie się z otoczeniem, a więc zamazanie granic między ja a światem. Przykłady terapeutyczne poszczególnych zaburzeń cyklu podaje Mann [2011].

Ontologia Gestaltu jest także bogata w wątki wschodnie, zwłaszcza buddyizm zen i filozofię chińską, taoizm [por. Smith 1977, 32-35; Gagarin 1977, 212-217]. Podkreśla się również wspólne poglądy Gestaltu z psychologią transpersonalną [por. tamże, 265; Williams

2006, 6-21]. Zgodnie z nimi Perls odrzucił wszelkie powinności, jakimi lubimy się otaczać na co dzień. Pojęcie rozwagi z buddyzmu zen bliskie jest pojęciu świadomości w Gestalcie. Joslyn wskazał na podobieństwa łączące ten nurt terapeutyczny z zen [por. Joslyn 1975, 238-257], zaś Greaves na związki Gestaltu z zen i buddyzmem tantrycznym, skupiając się zwłaszcza na ich wspólnych metodach pracy [por. Greaves 1977, 181-201]. Według Joslyna, są to m.in. skupienie na terażniejszości, świadomości, dialogu, paradoksalnej teorii zmiany, rola deprivacji i negacji. Greaves pisze w podobnym tonie, zwracając uwagę na „tu i teraz”, procesualność, integralność, rozwój, świadomość, samodzielność, samoaktualizację, akceptację zamiast analizy. Z kolei Stallone próbuje przekonać czytelnika, iż ścieżki Gestaltu, zen i transcendentalnej medytacji są inne, jednak ich cele pozostają takie same [por. Stallone 1977, 202-211]. Ciekawym aspektem jest również to, że w cyklu Gestalt pojawia się punkt obojętności twórczej, punkt zero, pustka twórcza, pustka egzystencjalna, pre-początek kontaktu, brak rozróżnienia na figurę i tło, któremu odpowiada chiński symbol *Wu Chi*.

Paradoksalna teoria zmiany

Podobieństwem z myślą Wschodu jest paradoksalna teoria zmiany, która polega na tym, że dopiero gdy zaakceptuję siebie, mogę się zmienić. Obecną nazwę nadał zjawisku Beisser w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Jak pisze autor:

Zmiana pojawia się, kiedy jednostka staje się, kim jest, a nie kiedy próbuje być tym, kim nie jest [Beisser 1970, 77].

Według Naranjo, słowo „teoria” może być niefortunnie odczytane, nie ma bowiem tutaj mowy o teorii, lecz raczej o eksperymentowaniu [Naranjo 2007, 8]. Problem podmiotu, według Perlsa, polega na tym, że będąc niezadowolonym z siebie, próbuje się zmienić. Decyduje się więc na psychoterapię, by pozbyć się wad. Jak wyjaśnia Żłobicki, „człowiek zyskuje mocne podstawy rozwoju, jeśli zaakceptuje siebie takim, jakim jest i uświadomi sobie swoją obecną sytuację” [Żłobicki 2008, 172]. Oczywiście pełną akceptację swoich niedoskonałości i samego siebie osiąga się z trudem. Wymaga ona uznania, że człowiek nie jest istotą doskonałą. Perls twierdził, że skupienie się na akceptacji siebie zamiast na ciągłej pogoni za swoim

ideałem jest warunkiem przemiany. Paradoks polega na tym, że dostrzeżenie tego jest ogromną zmianą. Zobaczenie prawdy może boleć, ale jest początkiem autentycznego życia. Praktyczny wymiar paradoksalnej teorii zmiany polega na tym, że pacjent przygląda się sobie, stając się przy tym sobą lub — jak powiedziała Rogers — osobą.

Teraźniejszość

„Tworzę swoje wspomnienia z obecnej teraźniejszości. Jestem wrzucony w teraźniejszość i tu pozostawiony. Na próżno usiłuję dosięgnąć przeszłości, nie mogę się wymknąć” — napisał Sartre [2005, 44]. Chociaż dla Antoine Roqueta, bohatera *Mdłości*, teraźniejszość mogła być więzieniem, to dla Perlsa była wyzwoleniem. Jednym z autorytetów Perlsa był Korzybski, twórca systemu semantyki ogólnej, u którego cenił m.in. wskazanie na niewerbalny poziom istnienia. Filozof twierdził, że problem z poznaniem obiektywnej rzeczywistości wynika ze struktury układu nerwowego i niedokładności języka. To dzięki niemu Perls zwrócił uwagę na rolę czasu w życiu jednostki. Korzybski był autorem koncepcji człowieka jako formy życia wiążącej czas (ang. *time-binding class of life*). W swoim dziele *Manhood of Humanity: The Science and Art of Human Engineering* [1921], próbując odpowiedzieć na pytanie o istotę człowieczeństwa, doszedł do wniosku, że człowiek, jako istota wiążąca czas, jest odmienny od zwierząt, oraz że „żyjemy, ponieważ produkujemy, ponieważ działamy w czasie” [Korzybski 1921, 73].

Perls interesował się głównie perspektywą czasową. Czas dla człowieka ma złożoną naturę, możemy rozważać go nie tylko w kategoriach obiektywnych tzw. czasu fizycznego, zegarowego, ale również z poziomu jego subiektywnego spostrzegania przez jednostkę, czyli tzw. czasu psychologicznego. Spostrzeganie czasu przez człowieka jest złożonym zjawiskiem, które przez swą wielowymiarowość oraz subiektywność nastrocza trudności w jego opisie i badaniu. Jesteśmy tylko pewni, iż „żyjemy wszyscy w czasie i wiemy o tym” [Ingarden 1973, 43]. Pomiar czasu umożliwia nam podział na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Według Zimbardo i Boyda [2009], czas jest swego rodzaju medium, w którym żyjemy; warto o nim pamiętać, ponieważ jest nam dostępna tylko jego ograniczona ilość, a utraconego czasu nie można już nigdy odzyskać. Badacze ci wykryli dwa główne paradoksy związane z czasem. Pierwszy z nich polega na tym, że rzadko

zdajemy sobie sprawę z wpływu przyjętej perspektywy spostrzegania czasu na nasze życie. W drugim paradoksie autorzy podkreślają, że oznaką zdrowia psychicznego jest umiarkowane nastawienie wobec przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości, natomiast nastawienia skrajne wskazują na tendencje, które wiodą do niezdrowych wzorów życia. Dla Perlsa najbezpieczniejsze z perspektywy psychicznej jest skupienie się na teraźniejszości.

Fritza interesowało bardziej psychologiczne niż filozoficzne podejście do czasu. Psychologowie już od ponad stu lat interesują się zagadnieniem czasu. James uważał, iż perspektywa czasu jest sposobem myślenia o przeszłych i przyszłych wydarzeniach, który jest uwikłany w naszą wiedzę o tym, co dzieje się teraz. Lewin pisał, że jest ogółem istniejących w danym czasie spostrzeżeń człowieka dotyczących jego psychologicznej przyszłości lub przeszłości. Buber zaś stwierdził, że „istoty przeżywa się w teraźniejszości, przedmioty w przeszłości” [Buber 1992, 46]. Oznacza to, że prawdziwe poznanie, dojście do *eidos*, może mieć miejsce tylko teraz. Z kolei Fraisse głosił, że obecne działania wynikają z naszej przeszłości i oczekiwań dotyczących przyszłości. Tak więc posiadamy pewną perspektywę czasową, która wpływa na naszą teraźniejszość. Wyróżniamy tym samym odmienne podejścia do czasu w psychoterapii, w zależności od orientacji czasowej mamy do czynienia z różnymi metodami pracy, np. psychoanaliza skupia się na przeszłości, Gestalt na teraźniejszości, zaś psychoterapia ericksonowska na przyszłości. Zimbardo i Boyd uważają, że perspektywa czasu jest osobistym nastawieniem wobec czasu, bywa też nieuświadomiona. Jest również procesem, w którym bieg życia zostaje podzielony na czasowe kategorie nadające życiu porządek, spójność i znaczenie.

Perls głosił, że teraźniejszość to rzeczywistość oraz że odgrywa ona bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Analizy „tu i teraz” dokonał w jednej ze swych spisanych rozmów [Perls 1992, 61-74]. Nie był on jednak prekursorem tego poglądu. Już Marek Aureliusz napisał, że „każdy żyje tylko tą oto teraźniejszością, chwilą” [Marek Aureliusz 1999, 28], a św. Augustyn stwierdził, że istnieje tylko teraźniejszość. Przeszłość to „obecność rzeczy minionych” [św. Augustyn 1999, 287], a przyszłość jest „obecnością rzeczy przyszłych” [tamże]. Według Naranjo, uznanie ważności „tu i teraz” w Gestalcie przypomina *carpe diem* Horacego [Naranjo 1970, 63], a także myśl buddyjską [tamże, 67].

Podobnie Heidegger sądził, że obecne doświadczenia wpływają na interpretację przeszłości i myślenie o przyszłości. Używał pojęcia *Ekstasis* na wyjaśnienie ludzkiego istnienia zakotwiczonego w przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Według Perlsa, nie ma przeszłości i przyszłości, istnieją one tylko w czasie terażniejszym, we wspomnieniach i planach. Fritz tłumaczył, że zazwyczaj dla psychoanalityka terażniejszość oznacza dany dzień czy dane godziny, najwyżej do dwóch dni. Dla niego jednak rozciąga się aż po dzieciństwo, jeśli jest obecnie dobrze zapamiętane, a także dźwięki na ulicy, ból w klatce piersiowej oraz wszystkie inne wydarzenia oddziałujące na podmiot w danej chwili. Pogląd ten jest bliski reentywizmowi Bańki, a sam tytuł jednej z jego książek poświęconych temu zagadnieniu, „Wieczne teraz”, znakomicie oddaje podejście Perlsa. Reentywizm jest systemem filozoficznym głoszącym istnienie tylko terażniejszości. Według Koniewa, pierwotną kategorią, zasadą pierwszą, jest tutaj czas. Na tym polega oryginalność myśli Bańki. Jedynym pewnym aspektem czasu jest terażniejszość, tylko ją możemy uchwycić, gdyż istnieje realnie. Jej źródłem staje się człowiek jednopojawieniowy⁷ i — podobnie jak w Gestalcie — nie trwa ona sekundy, ponieważ zawiera w sobie przeszłość i przyszłość. Bańka upatruje źródeł swych poglądów już w starożytnej filozofii Parmenidesa. Przeszłość rozumiana jest tutaj jako „już-nie-byt”, horyzont dolny, cechuje ją zamknięcie na stawanie się ontologiczne i otwartość na poznawanie. Przyszłość to horyzont górny, „jeszcze-nie-byt”, jest zamknięta epistemologicznie, niemożliwa do poznania, otwarta z perspektywy ontologicznej. Z kolei terażniejszość pozostaje otwarta ontologicznie i poznawczo. Jest zarazem możliwością bytu i poznania, jak i bytem możliwości oraz poznawaniem możliwości. Podkreśleniu terażniejszości towarzyszy także wywyższenie roli świadomości, zrozumienia własnej egzystencji, jak wyjaśnia Koniew:

Zrozumienie siebie w świecie, a ponadto swojego świata,
stanowi refleksyjną treść terażniejszości, w którą wmontowany

⁷ Bańka rozróżnił człowieka jednopojawieniowego od wielopojawieniowego. Ten pierwszy to podmiot żyjący w danym momencie, posiadający egzystencję, konkretny człowiek z datą urodzenia. W przeciwieństwie do niego człowiek wielopojawieniowy jest abstrakcyjnym pojęciem, zbiorem wartości, do jakiego odnosi się kultura, a który nie istnieje realnie tu i teraz.

jest człowiek jako przedmiotowość konkretna [Koniew 2002, 27].

Słowa te trafnie opisują sam proces terapeutyczny Gestaltu. Uświadomienie sobie własnego miejsca w świecie, tego, co dzieje się w danej chwili w podmiocie, stanowi przecież klucz do zdrowia psychicznego jednostki. Według Mitrowskiego, „poznanie samego siebie oznacza w reentywizmie akceptację siebie” [Mitrowski 2002, 53]. Tak więc pojęcie terażniejszości jest ściśle związane ze świadomością, podobnie jak miało to miejsce u stoików czy epikurejczyków, dla których „podstawowe ćwiczenie duchowe polega na skupieniu się na terażniejszości, to znaczy na świadomości siebie samego w terażniejszości, i na unikaniu rzutowania swoich pragnień na przyszłość” [Hadot 2000, 250].

Zakończenie

Ontologia Gestaltu związana jest z kategoriami holizmu, monizmu, harmonii przeciwieństw, procesu, cykliczności, terażniejszości i paradoksalnej teorii zmiany. Chociaż pojęcia te towarzyszą często różnym szkołom filozoficznym, to jednak na gruncie Gestaltu tworzą one spójną całość, co także wpisuje się w holistyczne podejście do rzeczywistości.

Na sam koniec warto zadać pytanie o to, czy Gestalt nie jest tylko mało oryginalną syntezą pewnych nurtów filozoficznych, Perls nie wniósł bowiem nic nowego w sposób myślenia o rzeczywistości, do czego sam się wielokrotnie przyznawał. Mawiał, że Gestalt jest stary jak świat. Według Stevensa, nazywał siebie „*a refinder of Gestalt*” [Stevens 1975, 160], a więc odkrywcą tego, co zostało już odnalezione. Mimo to fenomen Gestaltu został doceniony na całym świecie. Czyżby bezpodstawnie? Odpowiedź na to pytanie nie jest wcale trudna, choć może być przez wielu filozofów odmiennie rozumiana, jeśli nie uznają holistycznego podejścia. Gestalt jest czymś nowym, chociaż składa się ze starych części, ponieważ całość to coś więcej niż suma składających się na nią elementów. W podobnym tonie napisał Ginger:

Geniusz Perlsa i jego współpracowników (zwłaszcza Laury Perls i Paula Goodmana) doprowadził do spójnej syntezy wiele europejskich, amerykańskich i orientalnych prądów filozoficznych, metodologicznych i terapeutycznych, tworząc tym samym nowy „Gestalt” [Ginger 2004, 21].

Nie można więc sprowadzić Gestaltu do określonych filozofii. Analogicznie do ulubionego cytatu Perlsa z wiersza Gertrudy Stein⁸ można stwierdzić: Gestalt jest Gestaltem, jest Gestaltem.

⁸ „Róża jest różą, jest różą” [Perls 2002, 11].

BIBLIOGRAFIA

- Św. Augustyn, 1999, *Wyznania*, przeł. Z. Kubiak, Warszawa: Świat Książki.
- Beisser, A., 1970, *The Paradoxical Theory of Change*, [w:] J. Fagan, I. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Bowmann, Ch., 2012, *Reconsidering holism in Gestalt therapy*, [w:] T. Bar-Yoseph Levine (red.), *Gestalt therapy. Advances In Theory and Practice*, London, New York: Routledge.
- Bruno, G., 1879-1891, *De vinculis in genere w Opera latine conscripta*, Publicis sublimes edita, rescensebat F. Fiorentino, 3 tomy w ośmiu częściach, Neapoli.
- Bruno, G., 1955, *La cena de le ceneri*, oprac. G. Aquilecchia, Torino.
- Bruno, G., 1956, *Pisma filozoficzne*, przeł. W. Zawadzki, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Buber, M., 1992, *Ja i Ty*, przeł. J. Doktor, Warszawa: IW PAX.
- Ciliberto, M., 2000, *Wstęp do Bruna*, przeł. P. Bravo, Warszawa: PAN.
- Clarkson, P., Mackewn, J., 2008, *Fritz Perls*, przeł. J. Giczela, Gdańsk: GWP.
- Esfield, M., 2001, *Holism in Philosophy of Mind and Philosophy of Physics*, Springer.
- Gagarin, Ch., 1977, *Taoism and Gestalt Psychotherapy*, [w:] E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, New York: The Citadel Press.
- Ginger, S., 2004, *Gestalt. Sztuka kontaktu*, przeł. W. Drabik, Warszawa: Wyd. Jacek Santorski & Co.
- Greaves, G., B., 1977, *Gestalt, Tantric Buddhism and the Way to Zen*, [w:] E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, New York: The Citadel Press.
- Hadot, P., 2000, *Czym jest filozofia starożytna?*, przeł. P. Domański, Warszawa: Fundacja Aletheia.
- Heidegger, M., 1989, *Kant a problem metafizyki*, przeł. B. Baran, Warszawa: PWN.
- Huenemann, Ch., 2008, *Interpreting Spinoza: Critical Essays*, Cambridge: Cambridge University Press.

- Ingarden, R., 1973, *Książeczka o człowieku*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Jaspers, K., 1995, *Wiara filozoficzna*, przeł. A. Buchner, Toruń: Comer.
- Juśkiewicz, L., 2003, *Giordano Bruno. Zmagania z nieskończonością*, Warszawa: Semper.
- Joslyn, M., 1975, *Figure/Ground: Gestalt/Zen*, [w:] J. O. Stevens (red.), *Gestalt is*, Utah: Real People Press.
- Koniew, W., 2002, *Recentywizm, czyli czas i byt*, [w:] A. Zachariasz, E. Struzik (red.), *Wieczne teraz*, Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.
- Korzybski, A., 1921, *Manhood of Humanity: The Science and Art of Human Engineering*, New York: Dutton&Company.
- Latner, J., 1986, *The Gestalt therapy book*, Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Lorenc, W., 1998, *W poszukiwaniu filozofii humanistycznej*, Warszawa: Scholar.
- Mann, D., 2011, *Gestalt therapy. 100 key points & techniques*, London, New York: Routledge.
- Marek Aureliusz, 1999, *Rozmyślania*, przeł. M. Reiter, Kęty: Antyk.
- Mitrowski, G., 2002, *Prolegomena do wszelkiej filozofii...*, [w:] A. Zachariasz, E. Struzik, (red.), *Wieczne teraz*, Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.
- Naranjo, C., 1970, *Present-Centeredness: Technique, Prescription, and Ideal*, [w:] J. Fagan, I. L. Shepherd (red.), 1973, *What Is Gestalt Therapy?*, New York: Harper&Row.
- Naranjo, C., 2007, *Gestalt therapy. The Attitude & Practice of an Atheoretical Experimentalism*, Wales: Crown House Publishing Limited.
- Nowicki, A., 1979, *Giordano Bruno*, Warszawa: Wiedza Powszechna, Myśli i Ludzie.
- Perls, F., S., 1969, *Gestalt Therapy Verbatim*, New York: Real People Press.
- Perls, F., S., 1992, *Gestalt Therapy Verbatim*, New York: The Gestalt Journal.
- Perls, F., S., 2002, *Wokół śmietnika*, przeł. W. Marcysiak, Warszawa: Zysk i S-ka.

- Perls, F., S., Hefferline, R., F., Goodman, P., 1965, *Gestalt therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*, New York: Delta.
- Reale, G., 2000, *Historia filozofii starożytnej*, przeł. I. Zieliński, Tom 1, Lublin: KUL.
- Rudziński, R., 1978, *Jaspers*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Sartre, J., P., 2005, *Mdłości*, przeł. J. Trznadel, Kraków: Zielona Sowa.
- Schnädelbach, H., 2006, *Hegel. Wprowadzenie*, przeł. A. Noras, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Sills, Ch., Fish, S., Lapworth, P., 1999, *Pomoc psychologiczna w ujęciu Gestalt*, przeł. E. Bielawska-Batorowicz, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Smith, E., W., L., 1977, *The roots of Gestalt therapy*, [w:] E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, New York: The Citadel Press.
- Smolec, B., Kincel, A., 2007, *Psychologia Gestalt a psychoterapia Gestalt*, [w:] „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas dawnej Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu w Sosnowcu”, Zeszyt 2.
- Smuts, J., 1926, *Holism and Evolution*.
- Stallone, J., A., 1977, *Gestalt Psychotherapy, Zen Buddhism and Transcendental Meditation*, [w:] E. W. L. Smith (red.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*, New York: The Citadel Press.
- Stern, R., 1990, *Hegel, Kant and the Structure of the Object*, London: Routledge Chapman Hall.
- Stevens, O., 1975, *Body work*, [w:] O. Stevens (red.), *Gestalt is*, Utah: Real People Press.
- Westphal, M., 1992, *Hegel, Freedom, and Modernity*, New York: SUNY.
- Williams, L., 2006, *Spirituality and Gestalt: A Gestalt-Transpersonal Perspective*, [w:] „Gestalt Review”, 10 (1), s. 6-21.
- Zachariasz, A., 1996, *Antropotelizm. Człowiek a sens istnienia*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marie-Curie Skłodowskiej.
- Zimbardo, P., Boyd, J., 2009, *Paradoks czasu*, przeł. A. Cybulko, M. Zieliński, Warszawa: PWN.
- Zinker, J., 1991, *Twórczy proces w terapii Gestalt*, przeł. J. Grażyński, Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Żłobicki, W., 2008, *Edukacja holistyczna w podejściu Gestalt*, Kraków: Impuls.

ABSTRACT

GESTALT PSYCHOTHERAPY AND ITS ONTOLOGICAL BASES

The article is an attempt to describe the ontological bases of Gestalt psychotherapy, both known and unknown to authors of Gestalt. Gestalt is inspired by the ancient, the modern and the contemporary philosophy. The ontological principles underlying Gestalt are holism, monism, harmony of opposites, process, cyclicity, present time and the paradoxical theory of change.